6.005 Hovädzí guláš balkánsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	4,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,50	5,50
bravčové stehno	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
múka hladká	0,20	0,20	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,l5	0,13
kapusta hlávková	2,00	1,60	3,00	2,40	4,00	3,20	5,00	4,00
paprika zelená	1,00	0,75	2,00	1,50	2,50	1,87	3,00	2,25
rajčiaky	0,80	0,72	1,00	0,90	1,50	1,35	2,00	1,80
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	109		130		166		192	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	75		90		120		140	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso a bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, rascu a mletú červenú papriku. Mäso opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, na kocky pokrájanú hlávkovú kapustu, rajčiaky, zelenú papriku a udusíme. Pred dohotovením zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Prílohy: zemiaková kaša, knedľa, ryža

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		Bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	528	127	11,88	6,5	1,8	4,5	1,1	23,2	1,4	0,029	0,1	0,1	14,4	1,5

B	700	168	14,31	8,8	3,1	6,9	1,7	32,0	1,8	0,041	0,1	0,1	24,5	1,6
C	892	214	16,31	12,2	4,3	8,6	2,2	42,0	2,1	0,057	0,2	0,2	31,7	2,4
D	1068	256	18,48	15,0	5,5	10,3	2,7	51,7	2,5	0,073	0,2	0,2	38,9	2,8